



## WÜRZIGER ROTE-BEETE- UND KICHERERBSEN-AUFSTRICH

Dieser Aufstrich ist perfekt zum Dippen und für Wraps. Er enthält jede Menge B-Vitamine und versorgt Sie den ganzen Tag über mit Energie.

### ZUTATEN:

- 150 g geröstete oder gekochte Rote Beete
- 150 g gekochte Kichererbsen
- 90 g dickflüssige Tahini
- 90 ml Olivenöl
- 2 TL Zitronensaft
- 2 Löffel à 10 g Nutrilite™ All Plant Protein Pulver
- Optional: 1 fein gewürfelte Knoblauchzehe

### ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten bis auf das Proteinpulver in einen Mixer und pürieren Sie sie zu einer glatten Masse.
2. Rühren Sie nun das Nutrilite™ All Plant Protein Pulver unter und schmecken Sie den Aufstrich mit Salz und Pfeffer ab.

### VERWENDETE iCOOK PRODUKTE:

- 5-teiliges Messerset
- Schneidebrett